

Консультация для учащихся

«Безопасные способы выражения негативных эмоций»

Подростковый возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на духовную жизнь наиболее очевидно. Переживания становятся глубже, чувства подростка чрезвычайно напряжены. Подросткам значительно чаще, нежели младшим детям, кажется, что родители, учителя и сверстники о них дурного мнения, и это порой вызывает депрессивные состояния.

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название "подросткового комплекса". Он включает в себя перепады настроения – от безудержного веселья к унынию и обратно – без определенных причин.

Некоторые люди, соглашаясь с тем, что чувства опасно держать внутри, впадают в состояние тревоги или даже ужаса, когда речь заходит о выражении негативных эмоций (злости, например).



Складывается такое впечатление, что услужливое воображение после этих слов рисует страшные картинки разъяренного орущего человека с выпученными глазами и невероятной силой, способной разметать все вокруг и нанести непоправимый вред окружающей среде. Но выражать негативные чувства можно разными способами. О которых многим, к сожалению, ничего не известно.

Для того, чтобы выражать негативные чувства конструктивным способом, нужно, прежде всего, перестать их копить и научиться замечать их появление. Ведь иногда для проживания чувства достаточно его увидеть, назвать и принять (например, в момент гнева сказать себе: "да, я сейчас очень злюсь, и это нормально"). Для того, чтобы этому научиться, нужно выработать привычку наблюдать за собой. В критические моменты смотреть в зеркало, чтобы понять, какое чувство написано на лице, наблюдать за напряжением в теле. Можно распечатать картинки с изображениями и названиями эмоций, чтобы в критических ситуациях задавать себе вопрос: "какой(я) я сейчас?" и пр.



Главное помнить, что эмоции живут в теле и выражать их тоже следует через тело.

Управлять своими эмоциями полезно.

Как же управлять своими эмоциями, если это необходимо?

1. Следите за своим лицом. Держите спокойное лицо.

Самый главный "рецепт" настолько прост, что многих это даже раздражает: "Чтобы снять ненужную эмоцию, просто уберите неправильное лицо. Поправьте глаза и губы. Главное - сделать это сразу, пока эмоция еще не раскрутилась". Если вы это умеете делать - накал эмоции сразу спадет. Если для вас это затруднительно - тренируйте навык спокойного присутствия.

Наработка навыка спокойного присутствия - один из самых простых и эффективных способов управления эмоциями. Индейцы умеют контролировать свои эмоции, потому что умеют держать спокойное лицо.

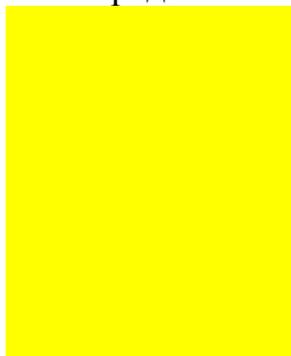
2. Следите за дыханием.

Изменение силы и ритма дыхания почти мгновенно изменяет эмоциональное состояние. Если вам нужно успокоиться, начните делать спокойные вдох и выдох.

3. Управляйте своими мыслями.

Наши мысли направляют наше внимание. Если мы обращаем внимание на светлые стороны жизни - мы запускаем позитивные состояния. Если внимание с помощью мыслей приковано к неприятностям реальным или возможным - чаще возникает негатив.

Если негативные мысли ходят по кругу, их нужно останавливать. Как? Лучше всего переключением на другие, более позитивные мысли, и делать это лучше для надежности вслух. Поговорить с собой вслух - да, это бывает необходимо. Другие варианты - переключить себя на яркие, позитивные картинки - представить себе.



4. Ключи эмоций.

В большом числе ситуаций люди управляют своими эмоциями, не замечая, как они делают, даже если используют для запуска или прекращения эмоций специальные ключи эмоций.

Самым простым и действенным ключом эмоций является выражение лица и рисунок тела. Если к вам пришли гости и вам нужно выразить им свою искреннюю радость, вы начинаете их радостно приветствовать, заботливо ухаживать за ними, наверное, их обнимете, и ваше лицо будет живым, теплым и открытым. Практически сразу после этого вы уже почувствуете искреннюю радость.

Начавшееся возмущение, пока оно не раскручено, возможно, снять только тем, что вы расслабите лицо, выдохните, снизите громкость своих высказываний, смягчите свои формулировки и, особенно, свои интонации.

Кто хочет, тот всегда найдет способы, чтобы поднять или изменить свое настроение, снять ненужную эмоцию или настроить себя на то или иное дело. Встретиться с друзьями, включить бодрую музыку, шопинг, элементарно выспаться и т.д. - множество бытовых и одновременно эффективных способов повышения настроения известны всем.

5 способов управления своими эмоциями:

Прежде чем что-то сказать или сделать, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните, мысленно досчитайте до 10. Способ очень эффективный, не стоит им пренебрегать. Пока вы считаете до 10, заставляя тем самым мозг переключиться, вы немного успокаиваетесь.

Подумайте о чем-то приятном: о значимом для вас человеке, о родителях или друзьях – о чем угодно, лишь бы эти мысли давали вам положительный настрой и теплоту. Можно вспомнить какое-то радостное событие или воспроизвести в памяти приятный запах или любимую мелодию.

Положите ладонь на грудь, чтобы почувствовать свое сердцебиение. Постарайтесь сосредоточиться на нем. Глубоко дышите. Вскоре вы заметите, что пульс замедляется, а это значит, что кризис позади.

Проговорите вслух то, что вы чувствуете. Это поможет справиться с нарастающей тревогой или гневом. Если ситуация не позволяет этого сделать (например, вы в комнате не одни), то можете обратиться к этому в шутку, сказав: «О, это уже слишком для моего тонкого душевного мира». Тем самым вы сможете разрядить обстановку.

Если вы испытываете сильное волнение (например, выступая перед многочисленной аудиторией), возьмите в руки ручку. Это проверенный прием всех ораторов и общественных деятелей: ручка, зажата в руках, создает иллюзию барьера (защищенности) и помогает казаться собранным. Безусловно, если вы, охваченный волнением, будете тереть пуговицы пиджака или перебирать два листа бумаги на столе, публика это заметит, а вот обычную ручку в ладонях никто не посчитает чем-либо странным.

Хотите ли вы научиться чувствовать уверенность в своем эмоциональном состоянии и больше не задаваться вопросом, как контролировать эмоции?

Тогда вам нужно научиться сохранять психологическое равновесие. Оно достигается за счет умения предотвращать кризисные ситуации и переключаться на другие мысли.

У каждого человека может быть свой эксклюзивный список выражения негативных эмоций, который подходит именно ему и является безопасным для окружающих. При помощи, которого человек заботится о самом себе.